

**SIND SIE DURCH
DEN KLIMAWANDEL
GEFÄHRDET?**

Ja, denn wir sind es **alle –
insbesondere Kinder,
Ältere und Menschen mit
chronischen Erkrankungen.**

Tun Sie etwas für das Klima und Ihre Gesundheit!



Ernährung

Um gesund zu leben und die Umwelt zu schonen, sollte man sich an einer pflanzenbasierten Ernährung orientieren. Das heisst, weniger tierische und verarbeitete Produkte, dafür mehr Hülsenfrüchte, Obst, Getreide und Gemüse.



Bewegung

Bewegung zu Fuss oder mit dem Velo und bei langen Strecken mit dem öffentlichen Verkehr fördert einen aktiven Lebensstil. Bereits 15 Minuten Bewegung pro Tag haben einen grossen Effekt.



Natur

In der Natur sein bedeutet für viele Menschen eine willkommene Möglichkeit zur Erholung, Entspannung und Entfernung vom Alltag.



**Erfahren Sie mehr auf der Website oder
fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!**